

จำนวนงานຊ່ວຍເຫຼືອອາຫານ
ການຊ່ວຍເຫຼືອປະຈຳດີອິນໄດ້ຖືກອີງໃສ່ຈຳນວນຄົນ
ທີ່ອາສັບປຸງໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ, ຮາບເປົ້ອຂອງທ່ານ, ແລະ
ຮາບຈາຍການດຳຮົງຊີວິດ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອປະຈຳດີອິນໄລ່ສະແລ້ວສໍາລັບຄອບຄົວ
ໃນປີ 2015ແມ່ນ \$224. ການຊ່ວຍເຫຼືອສູງສູນ, ດັ່ງນັ້ນ:

ຂະນາດຄອບຄົວ	ການຊ່ວຍເຫຼືອສູງສູນ
1	\$189
2	\$347
3	\$497
4	\$632

ທ່ານບໍ່ຕ້ອງເປັນປະຊາຊົນຄົນ U.S.
ເພື່ອຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອອາຫານ
ຄົນເຂົ້າເມືອງມາຕັ້ງທີ່ນຖານຜູ້ທີ່ສອດຄ່ອງນຳກິໂຄະບຽນຂອງ
ໂຄງການອັນຕາະຈົງພາຢັ້ງຕໍ່ໄຄງການເລື່ອງທີ່ໄຟກເຜັນຕົ້ນ
ຂອງລະບະບານກາງຈະມີຕູ້ອື່ນໃຊ້ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອອາຫານ.
ຄົນເຂົ້າເມືອງມາຕັ້ງທີ່ນຖານຜູ້ທີ່ບໍ່ມີເອກສານ,
ນັກທອງທຽບ, ແລະ ຜູ້ທີ່ບໍ່ແມ່ນຄົນເຂົ້າເມືອງມາຕັ້ງ
ທີ່ນຖານຄົນອື່ນຈະບໍ່ມີຕູ້ອື່ນໃຊ້ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍ
ເຫຼືອອາຫານ.



ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດໄດ້ຮັບເຫຼືອໃດ?
ການຊ່ວຍເຫຼືອປະຈຳດີອິນໄດ້ຖືກອີງໃສ່ຈຳນວນຄົນ
ອາສັບປຸງໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ, ຮາບເປົ້ອຂອງທ່ານ, ແລະ
ຮາບຈາຍຄາດດຳຮົງຊີວິດ.

ເພື່ອຊະບັບເຫຼືອໃຫຍ່ຈະມີຕູ້ອື່ນໃຊ້ໄດ້ຮັບເຫຼືອໃດ,
ໃຫ້ເຂົ້າເບີ່ງ www.foodhero.wa.gov ແລະ ເລືອກເອົາ
ການຄາດຄະເນເບື້ງການຊ່ວຍເຫຼືອ.

ສະແກນດ້ວຍເຄື່ອງອ່ານນບ
າຮົາໂຄດຂອງໄທຮະສັບນິກີ



ຂ້າພະເຈົ້າຈະຂໍຂໍອົາໄດ້ຢ່າງໃດ?
ຫົນທາງທີ່ໄວ້ທີ່ສຳຄັນທີ່ຈະຂໍຂໍອົາແມ່ນຫົນທາງອອນລາຍນ໌ທີ່
www.washingtonconnection.org.

ສະແກນດ້ວຍເຄື່ອງອ່ານນບ
າຮົາໂຄດຂອງໄທຮະສັບນິກີ



ທ່ານຍັງຈະຂໍຂໍອົາໄດ້ອົກຄືກັນປຸງຕໍ່າມທ້ອງການບໍລິ
ການຊ່ວຍເຫຼືອ, ມັນໄກ້ບ້ານທ່ານທີ່ສຳຄັນທີ່ໄດ້
ໄປສະນິ.

ທ່າງເລືອກອາຫານທີ່ມີພະລານານັ້ນສຳ
ລັບແບບສະບັບຊີວິດທີ່ແຂງແຮງ

ອາຫານຈຳເປັນ



DSHS 22-1301 LA (Rev. 3/16) Laotian

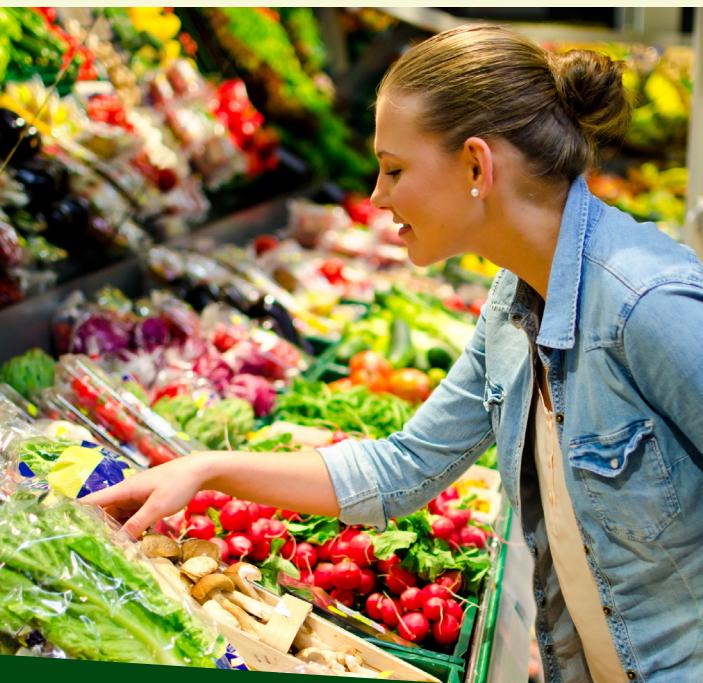
USDAແມ່ນຜູ້ບໍ່ເຄີຍການນາຍຕັ້ງແລະຜູ້ໃຫ້ກັ້ງ ຢິນທີ່ໃຫ້ໃນກາດຕໍ່າຫຍຼນກັນ.
ສະຖາບັນຜ່ານກັ້ງວິນແມ່ນຜູ້ບໍ່ເຄີຍການທີ່ໃຫ້ໃນກາດຕໍ່າຫຍຼນກັນ.

SNAP
ໂຄງການ
ຊ່ວຍເຫຼືອ
ເຄື່ອງບໍລິໄຟກ
ແມ່ນຕົ້ນ

SNAP ແມ່ນຫຍັງ?

ໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອອາຫານການກິນເຜີ້ມຕົ້ນ (SNAP), ຂີ່ງຖືກເອັນວ່າ Basic Food ປຸ່ມໃນຮັດວ່າງຕັນ, ເປັນໂຄງການຂອງ USDA ໂຄງການນຶ່ງຂີ່ງຊ່ວຍເຫຼືອບຸກຄົນໃຫ້ກຸ່ມຕົມເງື່ອແລ້ວ ແມ່ນຝົ່ານອາຫານການກິນຂອງເຊົາເຈົາ.

ຄູ່ບຄວີທີ່ມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບຈະໄດ້ຮັບບັດການຊ່ວຍເຫຼືອທາງເອລັກໂຕຣນິກ (EBT) ນຳການຊ່ວຍເຫຼືອປະຈຳດີອັນເຜື່ອຈະຊື້ເອົາອາຫານຢູ່ຕົ້ນຮັນຄ້າຂາຍອາຫານການກິນບ່ອນທ່າງເວັນນຳ.



ທ່ານຮູ້ຈັກບໍ່ຄອບຄົວສາມາດໃຊ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ SNAP EBT ປຸ່ມໃນ Farmers Markets. ທ່ານຍັງສາມາດໃຊ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ SNAP EBT ເພື່ອຈະຊື້ເອົາພິດໜີ້ແກນໃນທີ່ຜະລິດອາຫານອອກນາ.



ອາຫານຈຳເປັນສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຂ້ອຍນຳການຝຶກຝົນ ຫລືການຊອກວຽກບໍ່?

- ແມ່ນແລ້ວ, ຖ້າທ່າງວ່າທ່ານໄດ້ຮັບອາຫານຈຳເປັນ, ທ່ານສາມາດອາສະນະມັກສໍາລັບໂຄງການວຽກງານ ແລະ ການຝຶກຝົນ (BFET) ຂອງອາຫານຈຳເປັນ.
- BFET ເອົາການຊອກວຽກໃຫ້, ການຝຶກຝົນຮີ້່ອງການຊອກວຽກ, ການບໍລິການດ້ານການສຶກສາ, ການຝຶກຝົນວິຊາຊືບ, ແລະ ໂອກາດວຽກງານອື່ນໆ ໃນງາໝີເຫັນກັບ, ກົດຟູ້ທີ່ໄດ້ຮັບອາຫານຈຳເປັນ.

ອີງການຕ່າງໆບໍ່ອໍານວຍໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອອຳນາກຂົນສົງໄປມາ, ການຝາກລູ້ກໍ, ຫລືແຫຼ່ງຊ່ວຍເຫຼືອອື່ນໆທີ່ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານທ່າງນາມໄປສູ່ ເປົ້າຫມາຍວ່ອຂ້າຂີບຂອງທ່ານ. ການບໍລິການຈະຖືກເອົາໃຫ້ໂດຍພ່ານໄຮງຮຽນຄອນນິວນິຕິຄອນເຫຼັດໜີ້ ຄອນເຫຼັດການຊ່າງ ແລະໜີ້ອີງການຕັ້ງປູ້ຕໍາມຊົມ, ມົນ, ມຸນ (CBO) ແລະ ກວມເອົາພາກສ່ວນວຽກງານ ແລະ ຂະແນງຂອງວິຊາຂີບຮັງຈາງຂາງທາຍປ່າງ.

ເພື່ອຮາບຮອດຜັ້ນຕົ້ນຂອງການບໍລິການຂອງໂຄງການBFET,
ເຂົ້າອຸນລາຍນີ້ທີ່:

www.dshs.wa.gov/esa/employment-and-training-programs

ແມ່ນຫຍັງແດ່ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຄວນຈະຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບ
ການຊ່ວຍເຫຼືອອາຫານ?

ຂະນາດຄອບຄົວ

ຂະນາດຄອບຄົວ	ຂອບເຂດຮາຍໄດ້ປະຈຳດີອັນ
1	\$1,980
2	\$2,670
3	\$3,360
4	\$4,050
5	\$4,740

ມັນບໍ່ມີຂອບເຂດຮູ້ຈັກສົມບັດຫລືຍອດຮາຍໄດ້ສໍາລັບຄົນສ່ວນຫລາຍ.

ທ່ານສາມາດຂໍເອົາ:

- ທ່າງອອນລາຍນີ້ໄດ້ທີ່ www.washingtonconnection.org.
- ທ່າງໄປສະນີ.
- ໂດຍຕົນເອງປູ້ທີ່ຫ້ອງການບໍລິການຊົມ, ມົນ, ມຸນທ້ອງຖິ່ນ (CSO).

■ ການສໍາພາດທ່າງໄທຮະສັບປະປັດເວລາ ແລະ ພວກເຮົາສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານເອົາຮາຍຮອດດູກ ທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງການນາໄດ້.

■ ໂທຫາເລັກໂທຟຣີ 1-877-501-2233 ເພື່ອຮາຍຮອດຜັ້ນຕົ້ນຫີ້ ເພື່ອຈະຂໍເອົາໃບຄຳຮ້ອງ.

■ ແກ້ວຂັ້ນສົງເໝົາຂອງຄໍາຮ້ອງທັງໝົດຖືກດຳເນີນການໃຫ້ແລ້ວຕໍ່ກວານນຶ່ງອາຫັດ.

ຖ້າທ່າກວ່າທ່ານໄດ້ຮັບ:

- ເດັກນ້ອຍອາຍ, ເຂົ້າໄຮງຮຽນຈະຖືກຈົກຂີ້ລົງທະບຽນໄປໃນຕົວໄລດ້ໃສ່ໃນໂຄງການຄາບເຂົ້າຢູ່ໄຮງຮຽນຟຣີ.
- ຄູ່ບຄວີຂອງທ່ານສອດຄອງນິການກວດໃສຮາປ່າດ້ວຍໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ ແລະ ເດັກທ່າງົກ ແລະ ເດັກນ້ອຍ (WIC).